

# さい さい 菜 彩 ご は ん

あんばい

~ エコクッキングで、塩梅食べてや！ 再々！ ~

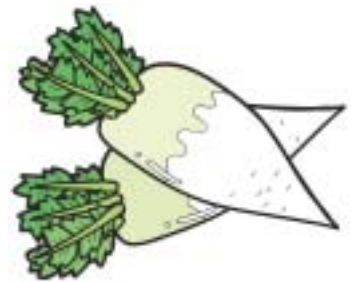
【材料】 4人分 と下準備

- 米・・・・・・・・・・・・・・・・240g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・290g
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・16g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・2.4g
- 人参葉・・・・・・・・・・・・・20g
- 大根葉・・・・・・・・・・・・・30g
- ロースハムうす切り・・・・40g
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・50g
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・16g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・0.8g
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・16g

米は洗って分量の水に浸し、酒と塩を加えて普通に炊く。

人参葉と大根葉はきれいなところを取って洗い、さっと茹でて刻む。

食べやすい大きさに切る。  
ときほぐしていり卵にする。



【作り方】

中華鍋に油を熱し、下処理したハムと人参葉と大根葉をほぐしながら入れて強火で炒め、塩と酒で調味する。

蒸らしたご飯にいり卵と を加えて軽く混ぜて、茶碗に盛る。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
290kcal	6.3g	6.5g	27mg	0.8g	0.6g	1.0g



## 食生活聞き取り調査

結果報告

